



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «СГУ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

**СОГЛАСОВАНО**  
заведующий кафедрой физической  
культуры и безопасности  
жизнедеятельности

  
Викулов А.В.  
"31" августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
председатель НМК БИ СГУ

  
Мазалова М.А.  
"31" августа 2023 г.

**Фонд оценочных средств**  
для текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине

**Лыжный спорт и кроссовая подготовка**

Направление подготовки бакалавриата  
**44.03.05 Педагогическое образование**  
**(с двумя профилями подготовки)**

Профиль подготовки бакалавриата  
**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Заочная**

Балашов

2023

## Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Планируемые результаты обучения	Виды оценочных средств
<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>1.1_Б.УК-7.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p><b>З_1.1_Б.УК-7.</b> Знает нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p>	<p><b>З_1.1_Б.УК-7.</b> Опросы. Рефераты. Анализ специальной литературы.</p>
		<p><b>У_1.1_Б.УК-7.</b> Может на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов.</p>	<p><b>У_1.1_Б.УК-7.</b> Задание на составление индивидуального плана занятий.</p>
		<p><b>В_1.1_Б.УК-7.</b> Использует систематические занятия физической культурой и спортом для поддержания должного уровня физической подготовленности; демонстрирует уровень физической подготовленности, соответствующий принятым нормативам (с учетом возраста, пола, физического развития, состояния здоровья).</p>	<p><b>В_1.1_Б.УК-7.</b> Задание на составление индивидуального плана занятий.</p>
	<p><b>2.1_Б.УК-7.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p><b>З_2.1_Б.УК-7.</b> Понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально</p>	<p><b>З_2.1_Б.УК-7.</b> Опросы. Рефераты.</p>

		необходимых.	
		<b>З_2.2_Б.УК-7.</b> Знает требования к безопасности, правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом; осознаёт алгоритм действий при получении травмы.	<b>З_2.2_Б.УК-7.</b> Практические задания.
		<b>У_2.1_Б.УК-7.</b> Умеет оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.	<b>У_2.1_Б.УК-7.</b> Задания на самообследование.
		<b>В_2.1_Б.УК-7.</b> Демонстрирует готовность к здоровому образу жизни, к выбору здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности.	<b>В_2.1_Б.УК-7.</b> Коллективное обсуждение.

## Показатели оценивания результатов обучения

Показатели оценивания результатов обучения ориентированы на шкалу оценивания, установленную в балльно-рейтинговой системе, принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского.

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
3 семестр	Оценивание не предусмотрено			
4 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Менее 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

## Задания для текущего контроля

### Подготовка к практическим занятиям

#### **Критерии оценивания практического занятия**

Оценка «отлично» выставляется, если студент выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 5 баллов.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует технику изучаемых двигательных действий с незначительными ошибками. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 4 балла.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, испытывающему затруднения при выполнении предложенных заданий (выполняет не менее 50% заданий преподавателя). Для правильного выполнения заданий может использовать помощь или страховку преподавателя. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 3 балла.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту в случае, если он не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на 3 балла.

### 3 семестр

#### **Практическое занятие 1.**

##### **Тема 1. Обучение технике классических коньковых ходов**

*Планируемые результаты: освоить технику классических коньковых ходов на различном рельефе местности*

Особенности техники лыжных ходов на различном рельефе местности.

Обучение технике торможения.

#### **Практическое занятие 2.**

##### **Тема 2. Обучение ходьбе и бегу по пересечённой местности**

*Планируемые результаты: освоить технику ходьбы по пересеченной местности*

Обучение технике ходьбы по пересеченной местности.

Изучение особенностей техники ходьбы и бега по пересеченной местности.

### 4 семестр

#### **Практическое занятие 3.**

##### **Тема 3. Совершенствование техники преодоления препятствий на местности шагом, прыжком**

*Планируемые результаты: совершенствовать технику преодоления препятствий на местности*

Изучение техники обучения преодолению препятствий на местности шагом, прыжком.

Изучение методики по правильному использованию местности при обучении преодолению препятствий на местности шагом, прыжком.

Объяснение и освоение техники преодоления вертикальных препятствий наступая.

#### **Практическое занятие 4.**

##### **Тема 4. Методика воспитания физического качества выносливости на занятиях по легкой атлетике, кроссовой подготовке**

*Планируемые результаты: освоить технику равномерного метода развития выносливости*

Изучение равномерного метода развития выносливости (набор упражнений, дозировка, систематичность занятий, контроль по пульсу).

Изучение повторного метода развития выносливости.

## **Практическое занятие 5.**

### **Тема 5. Совершенствование техники бега в гору и под гору, чередования бега и ходьбы**

*Планируемые результаты: совершенствовать технику бега в гору и под гору*

Обучение технике бега в гору и под гору.

Обучение технике чередования бега и ходьбы: положение тела, использование рук для баланса, правильная постановка стопы.

## **Подготовка реферата**

### **Тематика рефератов:**

1. Особенности принципов построения подготовки спортсменов.
2. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсменов.
3. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно-тренировочных воздействий, её волнообразность.
4. Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий.
5. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.
6. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.
7. Типы микроциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
8. Типы мезоциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
9. Типы макроциклов (полугодичных, годичных и подобных) спортивной тренировки, соотношение между их периодами и фазами динамики спортивной формы.
10. Анализ многомесячной динамики спортивных результатов как критериев динамики спортивной формы (на примере избранного вида спорта).
11. Варьирование структуры макроциклов спортивной тренировки в зависимости от системы соревнований и других условий ее построения.
12. Особенности построения тренировки в условиях среднегорья и в других необычных внешнесредовых условиях.
13. Особенности построения тренировки на этапе непосредственной подготовки к основному соревнованию.
14. Особенности построения тренировки в условиях соревновательного периода большой продолжительности.
15. Основные черты модельно-целевого подхода к построению подготовки спортсмена.
16. Общая характеристика стадий и крупных этапов многолетней спортивной деятельности.
17. Зависимость перспектив и особенностей развёртывания спортивной деятельности от уровня спортивной одарённости индивида.
18. Гуманно оправданные подходы к своевременному выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и так называемому «спортивному отбору».
19. Существующие представления об интегративных критериях спортивных способностей и методах комплексного выявления их.
20. Обобщение данных о возрастных границах целесообразного начала углубленной спортивной специализации.

### **Методические рекомендации по выполнению**

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами

сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель может рекомендовать литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяются. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические проблемы темы и практика реализации в современных политических, экономических и социальных условиях; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи студента при написании реферата заключаются в следующем:

1. логично и по существу изложить вопросы плана;
2. четко сформировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;
3. показать умение применять теоретические знания на практике;
4. показать знание материала, рекомендованного по теме;
5. использовать для экономического обоснования необходимый статистический материал.

Реферат оценивается преподавателем кафедры безопасности жизнедеятельности, который оформляет допуск к сдаче зачета по изучаемому курсу.

Работа, в которой дословно переписаны текст учебника, пособия или аналогичная работа, защищенная ранее другим студентом, не оценивается, а тема заменяется на новую.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата. План работы составляется на основе программы курса. Работа должна быть подписана и датирована, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем реферата должен быть не менее 12-18 стр. формата А 4 (Шрифт -Time New Roman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

### **Критерии оценивания**

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

## **Оценочные средства**

### **для текущего контроля успеваемости по дисциплине**

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по четырем группам:

- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности;
- промежуточная аттестация.

1. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 40 баллов.

2. Самостоятельная работа:

Составление комплексов ОРУ и их демонстрация на практическом занятии – от 0 до 26 баллов.

Подготовка рефератов (от 0 до 14 баллов)

3. Другие виды учебной деятельности – от 0 до 10 баллов:

- активное участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика);
- активное участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта.

4. Промежуточная аттестация: демонстрация комплекса ОРУ – от 0 до 10 баллов.



## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
3	0	0	40	40	0	10	10	100
4								

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### 3 семестр

Оценивание не предусмотрено

#### 4 семестр

##### Лекции

Не предусмотрены.

##### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

##### Практические занятия

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается от 0 до 40 баллов.

##### Самостоятельная работа

Составление комплексов ОРУ оценивается до 26 баллов.

Подготовка рефератов – от 0 до 14 баллов.

##### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

##### Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 10 баллов.

- активное участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика);

- активное участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта.

##### Промежуточная аттестация

**8-10 баллов** – демонстрация комплекса ОРУ на «отлично»;

**6-7 баллов** – демонстрация комплекса ОРУ на «хорошо»;

**3-5 баллов** – демонстрация комплекса ОРУ на «удовлетворительно»;

**0-2 баллов** – демонстрация комплекса ОРУ на «неудовлетворительно».

Полученные баллы в оценку не переводятся.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Лыжный спорт и кроссовая подготовка» составляет 100 баллов.

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

51–100 баллов	«зачтено»
0–50 баллов	«не зачтено»

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от 31 августа 2023 года).

Автор: доцент Викулов А.В.